

感情は、たたかわずそのままに
Accept the feeling as it is.

感情は自分の意志で作ったり、消したり、変えたりできない。
やる気や元気を作ったり、心配を消したり、暗い気持ちを明るく変える
ことはできない。
今の気持ちを何とかしようとたたかわず、そのまま受けいれるだけでい
い。

はずかしいままでいい It's OK to be shy.

デートに誘うのははずかしいし、人前でころんだらはずかしい。
はずかしいのはあたりまえ。人に良く思われたい、認められたいという
欲求があるから・・・。

「はずかしいから、～できない」はまちがい。

- はずかしいまま、声をかける。
- はずかしいまま、散乱した小銭をひろう。



トイレそうじは好きにならなくていい
It's OK if you don't
like to clean the bathroom.

何百回トイレそうじをしても、好きにならなくていい。

トイレはきれいなほうがいい。

きれいにする必要があるから、そうじをする。

いつも感情と行動が同じでなくていい。

- いやなお客と思いながら「いらっしゃいませ」とていねいに言う。
- めんどくさいと思いながら書類をチェックする。

初対面の人とうまく話せなくていい！

It's OK not to be a good conversationalist
at a first meeting.

初めて会う人とうまく話せないのはあたりまえ。

相手によく思われたい、認められたいから緊張する。

- きちんと相手の名前を覚える。
- 笑顔でよろしくと言う。
- 相手に伝えることのメモを準備する。
- うまく話そうとするより、よく聞く。

完ぺきにできなくていい。完ぺきにはできない。

不平、不満、ぐちは役に立たない Complaints and discontent are not helpful.

不平、不満、ぐちをくり返していると、自分中心になって、現実が見えなくなる。問題解決には役立たない。聞く側は実はうんざり。
ぐちをいうかわりにできることをみつける。

- 不平、不満をリストアップする
- 不満の元の欲求を知る
- 自分ができることをみつけてする
(できないことはしかたないと認めるしかない)